

Información.es » Alicante

0 | 0 | 0

Pescado al horno y macedonia, lo más saludable

23.12.2014 | 00:44

Pescado antes que carne y preferentemente al horno, así como cambiar la repostería por una macedonia, son algunas de las opciones que recomienda para la mesa de esta Navidad el Cecova, Consejo de Enfermería de la Comunidad, con el propósito de no desviarnos de una alimentación lo más saludable posible en estas fiestas. El Grupo de Trabajo de Promoción y Educación en Hábitos Saludables de la citada entidad recomienda contrarrestar el elevado poder calórico procedente de las grasas de embutidos y quesos curados o de los azúcares de dulces, turrone y golosinas a expensas de frutas, verduras y hortalizas. Mejor zumos de frutas naturales que refrescos o bebidas alcohólicas, y sin azúcar. Las ensaladas las consideran «excelentes como plato principal, acompañamiento o guarnición», así como la recomendación de incorporar cereales y legumbres a las comidas diarias, especialmente en el desayuno, y granos de arroz, lentejas, judías o garbanzos a los potajes y de maíz a las ensaladas. Carnes, las de pollo o pavo antes que rojas, pero mejor pescados y azules (atún, caballa, sardina o salmón). La mejor bebida, el agua y aconsejan 1,5 litros por persona y día, así como preparar los alimentos al horno, incluidas patatas y verduras con su piel para conservar el valor nutricional. **V. B.**